సాక్షి ప్రకాశం

శనివారం | 24 | జూన్ | 2023



ఇంజినీరింగ్ అసిస్టెంట్ చేతివాటం

భూ హక్కు పథకం లబ్ధిదారులకు ఇంజినీరింగ్ అసిస్టెంట్ నకిలీ భూహక్కు పత్రాలు అందజేసి దొరికిపోయాడు. అతనిపై ఎంపీడీవో విచారణకు ఆదేశించారు. - IIలో..



ప్రాణాలు తీసిన క్రికెట్ బెట్టింగ్

క్రికెట్ బెట్టింగ్‌కు బానిసైన ఓ యువకుడు అప్పులపాలై తీవ్ర ఆందోళనతో ఒంటిపై పెట్రోలు పోసుకుని నిప్పంటించుకున్నాడు. - IIలో..

వాతావరణం

గరిష్టం/కనిష్టం 36 /25

ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది. అక్కడక్కడా ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన జల్లులు పడే అవకాశం ఉంది.

న్యూస్‌రీల్

28న జెడ్పీ సమావేశం

ఒంగోలు: జిల్లా ప్రజా పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం ఈనెల 28న స్థానిక దక్షిణ బైపాస్‌లోని జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు జెడ్పీ సీఈవో బి.జాలిరెడ్డి శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు సమావేశం ప్రారంభమవుతుందన్నారు. ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లా పరిధిలోని జెడ్పీటీసీలు, ఎంపీపీలు, గౌరవ సభ్యులు, జిల్లాస్థాయి అధికారులు తప్పక హాజరుకావాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

పలువురు ఎస్‌ఐల బదిలీలు

ఒంగోలు టౌన్: జిల్లాలో పలువురు ఎస్‌ఐలను బదిలీ చేస్తూ ఎస్పీ మలికా గర్గ్ శుక్రవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. వీఆర్‌లో ఉన్న సీహెచ్.శివ బసవరాజును మద్రిపూడి పోలీసు స్టేషన్‌కు బదిలీ చేశారు. మద్రిపూడి ఎస్‌ఐ పి.అంకమరావును దోర్నాలకు, ప్రస్తుతం జిల్లా వీఆర్‌లో ఉన్న జి.కృష్ణ పావనిని రాచర్లకు బదిలీ చేశారు. రాచర్లలో విధులు నిర్వహిస్తున్న వెలగా మహేష్‌ను గిద్దలూరు పోలీసు స్టేషన్‌కు, అక్కడ పనిచేస్తున్న బి.బ్రహ్మనాయుడును సీసీఎస్ ఒంగోలుకు స్థానచలనం చేశారు. జిల్లా వీఆర్‌లో ఉన్న టి.శ్రీరాంను సింగరాయకొండ పీఎస్‌కు బదిలీ చేసి అక్కడ విధులు నిర్వహిస్తున్న ఎండీ ఫిరోజ్ ఫాతిమాను దిశకు పంపించారు. మార్కాపురం టౌన్‌లో అటాచ్‌లో ఉన్న ఏ.శశి కుమార్‌ను అదే స్టేషన్లో కొనసాగించనున్నారు.

జిల్లా గ్రంథాలయంలో బ్యాక్‌లాగ్ పోస్టుల భర్తీకి చర్యలు

ఒంగోలు అర్బన్: జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థలో ఎస్సీఎస్టీ బ్యాక్‌లాగ్ పోస్టులు భర్తీ చేసేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లా పరిధిలో అర్హులైన అభ్యర్థులు జూలై ఒకటో తేదీ సాయంత్రం 5గంటల్లోగా రిజిస్టర్ పోస్టు ద్వారా లేదా స్వయంగా దరఖాస్తులు అందజేయాలని జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ కార్యదర్శి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. గ్రేడ్-3 లైబ్రేరియన్ 2 ఖాళీలు, ఆఫీస్ సబార్డినేట్ 2, వాచ్‌మెన్ 2 ఖాళీలు ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. అన్ని కేటగిరీల పోస్టులకు 18 నుంచి 47 లేళ్ల మధ్య వయసు ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. వివరాలకు 08592 233132ను పనివేళల్లో సంప్రదించాలని సూచించారు.

సంపూర్ణ పోషణ సంచుల సరఫరాకు టెండర్ల ఆహ్వానం

ఒంగోలు అర్బన్: వైఎస్సార్ సంపూర్ణ పోషణ, సంపూర్ణ పోషణ ప్లస్ పోషకాహార కిట్లు లబ్ధిదారులకు అందించేందుకు అవసరమైన సంచులను సరఫరా చేసేందుకు షార్ట్ టెండర్లు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖాధికారి శుక్రవారం తెలిపారు. జిల్లాలోని 13 ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టుల పరిధిలో అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు సంచులు సరఫరా చేయాల్సి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. వివరాలకు https://prakasam.ap.gov.in వెబ్‌సైట్‌ను పరిశీలించాలన్నారు

నాయకులే.. కార్యకర్తలేరీ..!



నాయకులు మాట్లాడుతుండగానే ఖాళీ అయిన కుర్చీలు

సింగరాయకొండ: ఆర్భాటపు ప్రచారంతో ప్రారంభమైన తెలుగుదేశం పార్టీ 'భవిష్యత్‌కు గ్యారెంటీ ' పేరుతో చేపట్టిన యాత్రకు ప్రజల నుంచి ఆశించినంతగా స్పందన కనరావడంలేదు. జిల్లాలో బుధవారం ప్రారంభించిన ఈ యాత్రకు వివిధ జిల్లాల నుంచి రప్పించిన నాయకులే తప్ప స్థానికంగా ఉన్న కార్యకర్తలు, ప్రజలు మాత్రం పలుచగా కనిపించారు. మూడో రోజు శుక్రవారం నందనవనంలో నిర్వహించిన రచ్చబండ కార్యక్రమం ఇందుకు నిదర్శనగా నిలుస్తోంది. శుక్రవారం కలికవాయ అడ్డరోడ్డు నుంచి నందనవనం వరకు భారీ బైక్ ర్యాలీ అని ప్రచారం జరిగింది. కలికవాయ అడ్డరోడ్డుకు మండలంలోని అన్ని గ్రామాల నాయకులు, కార్యకర్తలు వస్తారని భావించారు. అయితే నాయకులు వచ్చారే తప్ప కార్యకర్తలను తీసుకు రాలేదు. దీనికి తోడు రథయాత్రతో పాటు వచ్చిన జనం కలికవాయ అడ్డరోడ్డు దగ్గర నుంచే సగానికి పైగా వెనక్కి తిరిగివెళ్లిపోయారు. పదుల సంఖ్యలో ఉన్న మోటారు సైకిళ్లతోనే బైకు ర్యాలీ నిర్వహించి మమ అనిపించారు. తరువాత నందనవనంలోని పాఠశాల సెంటర్లో రచ్చబండ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తొలుత ఎమ్మెల్యే స్వామి ప్రసంగించారు. తరువాత ఒక్కొక్కరు మాట్లాడుతుండగానే జనం కూడా సమావేశం నుంచి వెళ్లిపోయారు. కేవలం అరగంటలోపే కూర్చీలు ఖాళీ అవటం ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ కార్యక్రమానికి కొండపి నియోజకవర్గ పరిధిలో కీలక నేతలు పోతుల రామారావు, బెల్లం జయంతిబాబు దూరంగా ఉన్నారు. చివరికి ఈ రథయాత్ర ఆర్భాటం తప్ప ఏమీ లేదని టీడీపీ వర్గాలు కూడా పెదవి విరవడం కొసమెరుపు.

సంక్షేమానికి సురక్ష



అర్హులై ఉండి వివిధ కారణాలతో ప్రభుత్వం ఇస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు అందని వారికి శుభవార్త. అర్హులందరికీ సంక్షేమ ఫలాలు అందాలన్న లక్ష్యంగా 'జగనన్న సురక్ష' కార్యక్రమానికి ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని పకడ్బందీగా అమలు చేసేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం సిద్ధమైంది. ఇప్పటికే సచివాలయ సిబ్బందికి, వలంటీర్లకు అవగాహన కల్పించారు. నిరంతర పర్యవేక్షణకు జిల్లా కేంద్రంలో కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేశారు. కలెక్టర్ పర్యవేక్షణలో శనివారం నుంచి వలంటీర్లు ఇంటిబాట పట్టనున్నారు.

- ప్రజలకు మరింత చేరువగా ప్రభుత్వ పథకాలు
- అర్హులందరికీ సంక్షేమ ఫలాలు
- అవసరమైన సర్టిఫికెట్లు మంజూరు చేసి మరీ సంక్షేమం అందజేత
- అర్హత ఉండి లబ్ధిపొందని వారికి అద్భుత అవకాశం
- వలంటీర్ నుంచి కలెక్టర్ వరకు అధికారులందరికీ బాధ్యత
- నేటి నుంచి ఇంటింటికీ వలంటీర్లు

ఒంగోలు అర్బన్:

ప్రభుత్వ సంక్షేమ ఫలాలు, ప్రభుత్వ సేవలు ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి ప్రారంభించిన 'జగనన్న సురక్ష' కార్యక్రమం ఎంతగానో ఉపకరించనుంది. అర్హత ఉండి సంక్షేమ పథకాలు పొందలేని కుటుంబాలకు సైతం అన్నీ అందేలా ఈ కార్యక్రమాన్ని పక్కాగా చేపట్టనున్నారు. దీనిపై ఇప్పటికే గ్రామ సచివాలయాల్లో వలంటీర్లు, సచివాలయ సిబ్బందికి అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. తొలుత కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్ జిల్లాలోని వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులకు శిక్షణ కల్పించారు. క్షేత్ర స్థాయిలో శిక్షణలు పూర్తి చేశారు. శుక్రవారం ముఖ్యమంత్రి లాంఛనంగా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. జిల్లా అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. అర్హత ఉండి పథకాలు పొందని వారిని గుర్తించి వారికి అవసరమైన ధ్రువీకరణ పత్రాలను (11 రకాలు) సచివాలయాల్లో ఉచితంగా ఇప్పించనున్నారు.



ఎండ్లూరులో సచివాలయ ఉద్యోగులకు శిక్షణ ఇస్తున్న సచివాలయాల ఇన్‌చార్జ్ ఉషారాణి (ఫైల్)

నేటి నుంచి ఇంటింటికీ..

వార్డు వలంటీర్లు శనివారం నుంచి జూలై 1వ తేదీ వరకు తమ క్లస్టర్ పరిధిలో ఉన్న కుటుంబాలను కలసి ప్రభుత్వ పథకాలు అందుతున్నాయా?లేదా? అన్న వివరాలను సేకరిస్తారు. అందని వారికి ఎందుకు రావడంలేదో తెలుసుకుని అవసరమైన ధ్రువ పత్రాలు ఇచ్చేలా చర్యలు చేపడతారు. తాము సేకరించిన పత్రాలను సచివాలయాల్లో నమోదు చేయించి టోకెన్ నంబర్, సర్వీస్ రిక్వెస్ట్ నంబర్లను ఇళ్ల వద్దకు వెళ్లి అందజేస్తారు. ఈ కార్యక్రమం పూర్తైన తర్వాత జూలై 1వ తేదీ నుంచి సచివాలయాలు, క్లస్టర్ల వారీగా ప్రత్యేక క్యాంపులు నిర్వహిస్తారు. వీటి నిర్వహణ కోసం మండల స్థాయిలో రెండు బృందాలను ఏర్పాటు చేశారు.

ఒక బృందంలో తహశీల్దారు, ఈఓపీఆర్డీ ఉంటారు. ఎంపీడీవో, డిప్యూటీ తహశీల్దార్ మరో బృందంగా వ్యవహరిస్తారు. నిర్దేశించిన తేదీల్లో సచివాలయాల్లో ఉదయం 9 గంటల నుంచి సాయంత్రం వరకు అక్కడే ఉండి పథకాలు, సేవలకు సంబంధించిన సమస్యలను పరిష్కరిస్తారు. అదేరోజు పరిష్కారం కానివి నిర్దిష్ట తేదీ పేర్కొంటూ రశీదు ఇస్తారు.

ప్రత్యేక అధికారుల నియామకం

జగనన్న సురక్ష కార్యక్రమాన్ని నెల రోజులపాటు పర్యవేక్షించేందుకు మండల నియోజకవర్గ, డివిజన్ స్థాయి ప్రత్యేక అధికారులను నియమించారు. నిరంతర పర్యవేక్షణకు జిల్లా కేంద్రంలో కమాండ్ కంట్రోల్ రూము ఏర్పాటు చేశారు. ఐదుగురు జిల్లా అధికారులను నియమించారు. వారి కింద 15 మంది సిబ్బంది ఉంటారు. జిల్లాలో ఎక్కడ క్యాంపు జరుగుతుంది, ఏ సమస్యలు వస్తున్నాయి, వాటిని ఎలా పరిష్కరిస్తున్నారు అనే అంశాలపై పర్యవేక్షిస్తారు.

ఉచితంగా 11 రకాల సర్టిఫికెట్లు:

ఎలాంటి సర్వీసు ఫీజు లేకుండా 11 రకాల సర్టిఫికెట్లు ఉచితంగా అందజేస్తారు. జనన, మరణ, కుల, ఆదాయ, కుటుంబ, వివాహ ధ్రువీకరణ, లావాదేవీ మ్యుటేషన్, ఆధార్‌కు ఫోన్ నంబర్ అనుసంధానం, సీసీఆర్‌సీ కార్డులు, కొత్త రేషన్‌కార్డు లేదా రేషన్ కార్డు విభజన, ప్రభుత్వ డేటాకు సంబంధించి కుటుంబ వివరాల్లో మార్పులు, చేర్పులు వంటి వాటికి సర్టిఫికెట్లు ఉచితంగా ఇస్తారు. క్యాంపు జరిగే సచివాయాలకు ఎంఎల్ఏ, ఎంఎల్‌సీ, మేయర్, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులను ఆహ్వానించాలని సూచించారు.

అర్హులందరికీ సంక్షేమ పథకాలు అందడమే లక్ష్యం



అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలు అందించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జగనన్న సురక్ష కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. ఈ నెల 24 నుంచి వచ్చే నెల 1వ తేదీ వరకు ఇంటింటికీ వెళ్లి వివరాల సేకరించడం ప్రారంభమవుతుంది. అనంతరం జూలై 1వ తేదీ నుంచి జరిగే క్యాంపుల్లో ధ్రువపత్రాలను లబ్ధిదారులకు అందజేస్తారు. ఈ అవకాశాన్ని అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ సద్వినియోగం చేసుకుని ప్రభుత్వ పథకాలను అందుకోవాలి.

– ఏఎస్ దినేష్‌కుమార్, కలెక్టర్

అర్హత ఉన్నవారందరికీ సంక్షేమ పథకాలు

- కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్



జగనన్న సురక్ష ప్రారంభ వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో పాల్గొన్న జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్, కలెక్టర్, మేయర్, జేసీ

ఒంగోలు అర్బన్: అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలు, సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా జగనన్న సురక్ష కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిందని కలెక్టర్ ఏఎస్ దినేష్‌కుమార్ తెలిపారు. శుక్రవారం ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి తాడేపల్లి క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి కలెక్టర్లతో వీడియో సమావేశం ద్వారా జగనన్న సురక్ష పథకాన్ని ప్రారంభించారు. ప్రకాశం భవనం నుంచి కలెక్టర్‌తో పాటు జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ బూచేపల్లి వెంకాయమ్మ, జాయింట్ కలెక్టర్ శ్రీనివాసులు, నగర మేయర్ గంగాడ సుజాత, మాదిగ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కొమ్మూరి కనకారావు ఇతర అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఇప్పటికే ప్రభుత్వం శాచురేషన్ పద్ధతిలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలను అందించినట్లు తెలిపారు. అర్హత ఉన్నా ఏ కారణం చేతనైనా సంక్షేమ పథకాలు, సేవలు పొందలేని వారిని గుర్తించి వారికి కూడా అందేలా చేయడమే లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములై విజయవంతం చేయాలని కోరారు. దీనిలో సూర్య బలిజ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ దాసరి కరుణాకర్, డీఆర్ఓ ఆర్ శ్రీలత, జెడ్పీ సీఈఓ జాలిరెడ్డి, సీపీవో వెంకటేశ్వర్లు, డీపీవో నారాయణరెడ్డి, జీఎస్‌డబ్ల్యూఎస్ అధికారి ఉషారాణి, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఎస్ఈ మర్దన్ అలీ, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఇళ్ల దొంగలు దొరికారు..

- భారీ దొంగతనాలను ఛేదించిన పోలీసులు
- తమిళనాడు దొంగల ముఠాకు బేడీలు
- నెల్లూరు సాలేటి బ్రదర్స్‌కు జైలు
- 734 గ్రాముల బంగారు నగలు, 5.3 కేజీల వెండి వస్తువులు రికవరీ
- రెండు ముఠాల నుంచి రూ.51 లక్షల చోరీ సొత్తు స్వాధీనం
- వివరాలు వెల్లడించిన ఎస్పీ మలికాగర్గ్



విలేకర్ల సమావేశంలో చోరీ కేసుల వివరాలను తెలుపుతున్న ఎస్పీ మలికాగర్గ్

ఒంగోలు టౌన్: జిల్లాలో వరుస దొంగతనాలతో సంచలనం సృష్టించిన దొంగల ముఠాకు స్వల్పకాలంలోనే జిల్లా పోలీసులు చెక్ పెట్టారు. భారీ దొంగతనాలను అత్యంత చాకచక్యంగా ఛేదించారు. తమిళనాడు దొంగల ముఠాతో పాటు నెల్లూరు జిల్లాకు చెందిన దొంగలను ప్రకాశం జిల్లా పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఎస్పీ మలికాగర్గ్ ఆ వివరాలు వెల్లడించారు. జాతీయ రహదారిని ఆనుకుని ఉన్న సింగరాయకొండ మండలంలో వరుస దొంగతనాలపై డీఎస్పీ వి.నారాయణస్వామిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేశారు. చోరీకి పాల్పడి రెప్పపాటులో తప్పించుకుని పారిపోతున్న దొంగలపై లోతైన దర్యాప్తు జరిపిన అనంతరం చోరీలకు పాల్పడుతున్న దొంగలు తమిళనాడు వేల్లివోయల్ చావడిలో చిత్తుపేపర్లు ఏరుకునే దురై సూర్య, రవి అజిత్ మోసెస్‌తో పాటుగా ఏసీ మెకానిక్‌గా పనిచేసే కుమార్ గోపాల్‌గా గుర్తించారు. సమగ్ర దర్యాప్తు జరిపిన అనంతరం నేరస్తులపై నిఘా ఉంచారు.

ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి ముద్దాయిలు సింగరాయకొండ గ్రామ పరిధిలోని కలికివాయి అడ్డరోడ్డు ఫ్లై ఓవర్ వద్ద సంచరిస్తున్నట్లు తెలుసుకున్నారు. వెంటనే సీఐ దాచేపల్లి రంగనాథ్ తన సిబ్బందితో వెళ్లి చాకచక్యంగా వారిని అరెస్టు చేశారు. ముద్దాయిల నుంచి 434 గ్రాముల బంగారు నగలు, 5.2 కేజీల వెండి వస్తువులు, పల్సర్ 50 సీసీ మోటారు బైకును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. చోరీ సొత్తు విలువ రూ.31 లక్షల వరకు ఉంటుందని అంచనా వేశారు. అలాగే ఒంగోలు, సింగరాయకొండ, ఒంగోలు తాలుకా పరిధిలో దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న నెల్లూరు జిల్లా కావలిలోని పుచ్చకాయలపల్లి వారి వీధికి చెందిన ఇద్దరు అన్నదమ్ములను అరెస్టు చేసినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. వారి నుంచి 300 గ్రాముల బంగారం, 85 గ్రాముల వెండి ఆభరణాలు, రూ.1.50 లక్షల నగదు స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

చెత్త కాగితాల నుంచి దొంగతనాల వరకు..

సింగరాయకొండలో వరుస దొంగతనాలకు పాల్పడిన దొంగలు వేగంగా దొంగతనాలు చేయడం, రెప్పపాటు కాలంలో పారిపోవడంలో ఆరితేరినవారు. ఎంతవేగంగా దొంగతనాలు చేశారో పోలీసులు కూడా అంతే వేగంగా వారిని పట్టుకొని ఏడు ఊచల వెనక్కి నెట్టారు. తమిళనాడుకు చెందిన ఈ దొంగల వయసు పట్టుమని పాతికేళ్లు కూడా లేవు. అంతా 20 నుంచి 22 సంవత్సరాల వయసు కలిగిన వాళ్లే. దురై సూర్య, అజిత్ మోసెస్ ఇద్దరూ వేల్లి వోయల్ వీధుల్లో చెత్తకాగితాలు ఏరుకుంటూ తిరుగుతుంటారు. వారికి ఏసీ మెకానిక్‌గా పనిచేసే కుమార్ గోపాల్ అనే మరొక మిత్రుడు తోడయ్యాడు. ముగ్గురు కలిసి సరదాగా తిరగడం అలవాటు పడ్డారు. అడ్డదారిలో డబ్బు సంపాదించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

అనుకున్నదే తడవుగా చిల్లర దొంగతనాలు చేయడం మొదలెట్టారు. మొబైల్ ఫోన్లు దొంగతనాలు చేసి పోలీసులకు చిక్కారు. జువైనల్ హోంకు పంపించారు. అయితేనేం వారి బుద్ధి మారలేదు. జాతీయ రహదారికి ఆనుకొని ఉండే గ్రామాల్లో దొంగతనం చేస్తే తప్పించుకొని పారిపోవడం సులువవుతుందని ప్లాన్ చేశారు. పోలీసుల నిఘా ఉండడంతో సొంత రాష్ట్రం వదిలి పక్కన ఉండే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోకి అడుగుపెట్టారు. చెన్నైకి దగ్గరగా ఉండే జిల్లాల్లో దొంగతనాలు చేయడానికి స్కెచ్ వేశారు. చెన్నైలోని పీరక్కంకరనై పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలో ఓ పల్సర్ బైకు దొంగతనం చేసి ఊర్ల మీద పడ్డారు.

ఇంటికి తాళం వేసి ఉంటే చాలు...

మొదట తాళం వేసి ఉన్న ఇళ్లను ఎంచుకుంటారు. ఇనుపరాడ్‌తో ఇంటికి వేసిన తాళం పగులగొట్టి లోపలికి ప్రవేశిస్తారు. బీరువాలు పగులగొట్టి చేతికి అందినకాడికి తీసుకెళ్తారు. వీరికి పగలు రాత్రి అనే తేడాలేదు. ఇంటి పరిసరాల్లోని వారికి అనుమానం రాకుండా ఏదో పనిచేయడానికి వచ్చినట్లు నటిస్తారు. ఎలాంటి క్లూస్ దొరక్కుండా జాగ్రత్త పడతారు. దొంగతనం చేశాక బైక్‌పై ఉడాయిస్తారు. సింగరాయకొండలోని ఉమ్మడి శెట్టి చంద్రశేఖర్ ఇంట్లో 22 సవర్ల బంగారు నగలు, 200 వెండి ఆభరణాలు దొంగలించుకుని పోయారు. అంతకుముందు అదే గ్రామంలో మరో దొంగతనం చేశారు.

పగటిపూట రెక్కీ..రాత్రి చోరీ:

ఒంగోలు ఒన్‌టౌన్, టూటౌన్, తాలుకాల పరిధిలో పలు దొంగతనాలకు పాల్పడిన సాలేటి వెంకటేశ్వర్లు, సాలేటి లక్ష్మణరావు ఇద్దరూ అన్నాదమ్ములు. నెల్లూరు జిల్లా కావలిలోని పుచ్చలపల్లి వారి వీధికి చెందిన వీరు దొంగతనాలు చేయడంలో ఆరితేరారు. తోటి చిన్నపిల్లలంతా ఆడుకుంటుంటే వీరు మాత్రం చెడు స్నేహాలుపట్టి చిన్న చిన్న దొంగతనాలు చేయడం మొదలెట్టారు. రాష్ట్రంలో అనేక ప్రాంతాల్లో దొంగతనాలు చేసిన సాలేటి బ్రదర్స్ పోలీసులకు పట్టుబడి జైలుకు వెళ్లి వచ్చారు. కోడి పందేలు, పేకాట లాంటి జూదాలకు అలవాటు పడిన వీరు జైలు నుంచి వచ్చిన తర్వాత కూడా దొంగతనాలు చేయడం మాత్రం మానలేదు. పగలు రెక్కీ చేయడం, రాత్రి దొంగతనాలు చేయడం వీరికి అలవాటు. వేలి ముద్రలు దొరకకుండా చేతులకు గ్లౌజులు వేసుకొని మరీ దొంగతనాలు చేస్తుంటారు. అంతేకాకుండా దొంగతనాలు చేసే ముందు ఆ ప్రాంతంలో ఇంటిని అద్దెకు తీసుకుంటారు. ఇటీవల సెంట్రల్ జైలుకు వెళ్లి వచ్చిన వీళ్లు నెల్లూరు వదిలి ఒంగోలులో తిష్ట వేశారు. ఒంగోలు పరిధిలో వీరిమీద 7 కేసులు నమోదై ఉన్నాయి. శుక్రవారం వీరిని అరెస్టు చేసిన పోలీసులు 300 గ్రాముల బంగారు నగలు, 915 గ్రాముల వెండి ఆభరణాలతో పాటుగా రూ.1.50 లక్షల నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. సాలేటి వెంకటేశ్వర్లు మీద 51 దొంగతనం కేసులుండగా ప్రకాశం జిల్లాలో 8, నెల్లూరు పరిధిలో 7, కావలి టౌన్ లో 16 కేసులు ఉన్నాయి. విజయవాడ, గుంటూరు, వైజాగ్, గోదావరి జిల్లాల్లో కూడా కేసులున్నాయి. సాలేటి లక్ష్మణరావు మీద 22 కేసులున్నాయి. కాగా ఈ రెండు కేసుల్లో స్వల్పకాలంలోనే పోలీసులు దొంగలకు బేడీలు వేయడం పట్ల ప్రజల నుంచి హర్షం వ్యక్తమవుతోంది.



ఎస్పీ నుంచి ప్రశంస పత్రం అందుకుంటున్న సీఐలు రంగనాథ్, రాంబాబు, వెంకటేశ్వరరావు

అందరూ సుభిక్షంగా ఉండాలి



శ్రీవారిని దర్శించుకున్న బాలినేని శ్రీనివాసరెడ్డి కుటుంబ సభ్యులు

- ఎమ్మెల్యే బాలినేని శ్రీనివాసరెడ్డి

ఒంగోలు: ప్రజలంతా సుభిక్షంగా ఉండాలని మాజీ మంత్రి, ఒంగోలు ఎమ్మెల్యే బాలినేని శ్రీనివాసరెడ్డి పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం తిరుమలలో శ్రీవారిని బాలినేని దంపతులు దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా బాలినేని దంపతులు అందించిన పట్టు వస్త్రాలను స్వామివారికి అర్చక పండితులు వేదోక్తంగా సమర్పించారు. స్వామివారి ఆలయ ఆవరణంలో ఉన్న రంగనాయక మండపంలో బాలినేని శ్రీనివాసరెడ్డి, ఆయన సతీమణి శచీదేవిలకు వేదపండితులు ఆశీర్వచనం చేసి స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలను అందించారు. అనంతరం ఆలయం వెలుపల బాలినేని మీడియాతో మాట్లాడుతూ స్వామివారి వస్త్ర సేవ దొరకడం ఎంతో అదృష్టంగా భావిస్తున్నామన్నారు. కలియుగ దైవం వెంకటేశ్వరస్వామి ఆశీస్సులు అందరికీ ఎల్లవేళలా ఉండాలని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. పేదలకు అండగా ఉంటూ సంక్షేమ పాలన అందిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డికి మరింత శక్తిని ఇవ్వాలని స్వామిని కోరుకున్నానన్నారు. సమృద్ధిగా వర్షాలు పడి రైతులకు సిరులు కురవాలని స్వామిని ప్రార్థించినట్లు పేర్కొన్నారు.

పదిలో ప్రథమం

- పది అడ్వాన్స్ సప్లిమెంటరీ ఫలితాల్లో ప్రకాశం ప్రథమ స్థానం

ఒంగోలు: పదో తరగతి అడ్వాన్స్, సప్లిమెంటరీ పరీక్ష ఫలితాల్లో ప్రకాశం జిల్లా ప్రభంజనం సృష్టించింది. ఈనెల 2 నుంచి 10వ తేదీ వరకు ఈ పరీక్షలు జరగ్గా ఈనెల 13, 14 తేదీల్లో మూల్యాంకన ప్రక్రియ పూర్తి చేశారు. రాష్ట్ర స్థాయి ఉత్తీర్ణత 63.10 శాతం కాగా ప్రకాశం జిల్లా ఉత్తీర్ణత 91.21 శాతం కావడం గమనార్హం. దీంతో రాష్ట్రంలోని మిగిలిన 25 జిల్లాలను అధిగమించి మన జిల్లా ప్రథమ స్థానంలో నిలిచింది. ఈ దఫా కూడా బాలురకన్నా బాలికలే ది బెస్ట్ అని నిరూపించుకున్నారు.

బాలికల ఉత్తీర్ణత శాతం 93:

పరీక్షలకు 3344 మంది బాలికలు హాజరయ్యారు. వారిలో 3110 మంది అంటే 93 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించారు. బాలురు 4140 మంది పరీక్షకు హాజరైతే 3716 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారు. అంటే ఉతీర్ణత శాతం 89.76గా ఉంది. మొత్తంగా 7484 మంది పరీక్షలకు హాజరైతే వారిలో 6826 మంది ఉత్తీర్ణులై 91.21 శాతంతో జిల్లాను ప్రథమ స్థానంలో నిలిపారు. విద్యార్థులు జూనియర్ ఇంటర్‌లో చేరేందుకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఉండేందుకు నాలుగు రోజుల్లోనే మార్కుల జాబితాలను కూడా పాఠశాలలకు పంపనున్నారు.

రీకౌంటింగ్/ రీ వెరిఫికేషన్‌కు చివరి తేదీ ఈనెల 29:

రీకౌంటింగ్ లేదా రీ వెరిఫికేషన్‌కు ఈనెల 29వ తేదీ లోగా నిర్ణీత రుసుము చెల్లించి దరఖాస్తు చేసుకోవాలని డీఈవో పి.రమేష్ తెలిపారు. రీ కౌంటింగ్‌కు సబ్జక్టుకు రూ.500, రీవెరిఫికేషన్‌కు సబ్జక్టుకు రూ.1000 సీఎఫ్ఎంఎస్‌లో చలానా రూపంలో చెల్లించాలన్నారు. చెక్కులు, డీడీలు చెల్లవన్నారు. డబ్ల్యూడబ్ల్యూడబ్ల్యూ.బీఎస్ఈ.ఏపీ.జీవోవీ.ఇన్ వెబ్‌సైట్‌లోని దరఖాస్తును డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని పూరించాలని, హాల్‌టికెట్‌ను సంబంధిత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయునిచే కౌంటర్ సంతకం చేయించి, వాటికి సీఎఫ్ఎంఎస్ సిటిజన్ చలాన్‌ను జతచేసి జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కౌంటర్‌లో సమర్పించాలన్నారు.

జెడ్పీలో ముగ్గురికి కారుణ్య నియామకాలు



కారుణ్య నియామక పత్రాలు అందిస్తున్న జిల్లా పరిషత్ చైర్‌పర్సన్ బూచేపల్లి వెంకాయమ్మ

ఒంగోలు: జిల్లా ప్రజా పరిషత్‌లో ముగ్గురికి కారుణ్య నియామక పత్రాలను జిల్లా పరిషత్ చైర్‌పర్సన్ బూచేపల్లి వెంకాయమ్మ అందించారు. స్థానిక జిల్లా ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ముగ్గురిని ఆఫీస్ సబార్డినేట్‌లుగా నియమించారు. జెడ్పీ యాజమాన్య పరిధిలో పనిచేస్తూ వివిధ కారణాల రీత్యా మరణించిన ఉద్యోగుల స్థానంలో వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఈ నియామకాలు అందించారు. ఆర్.లక్ష్మీనారాయణమ్మ–పీసీపల్లి మండలం పెద అలవలపాడు జెడ్పీ హెచ్ఎస్, బి.పార్వతి–ముండ్లమూరు జెడ్పీహెచ్ఎస్, పి.వెంకటేశ్వరరావు–మండల ప్రజా పరిషత్, చినగంజాంకు కేటాయించారు. కార్యక్రమంలో జెడ్పీ సీఈవో బి.జాలిరెడ్డి, డిప్యూటీ సీఈవో సి.హనుమంతరావు పాల్గొన్నారు.

క్లుప్తంగా

ప్రాణాలు తీసిన క్రికెట్ బెట్టింగ్

● అప్పులపాలై యువకుడి బలవన్మరణం



మృతుడు భరత్‌కుమార్

దొనకొండ: క్రికెట్ బెట్టింగ్ వ్యసనానికి బానిసైన ఓ యువకుడు అప్పులపాలై వాటిని తీర్చలేక ఒంటిపై పెట్రోలు పోసుకుని నిప్పంటించుకుని బలవన్మరణానికి పాల్పడిన ఘటన ప్రకాశం జిల్లా దొనకొండ మండలం పోలేపల్లిలో చోటు చేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల మేరకు.. గ్రామానికి చెందిన దేవిశెట్టి భరత్‌కుమార్ (25) క్రికెట్ బెట్టింగ్‌లకు బానిసై లక్షల్లో అప్పు చేశాడు. దీంతో ఇంటిలో నుంచి బయటికి వస్తే బాకీల బాధ ఎక్కువైంది. తీవ్ర ఆందోళనకు గురైన యువకుడు శుక్రవారం తెల్లవారుజామున తన ఇంటిలోనే పెట్రోలు పోసుకుని నిప్పంటించుకున్నాడు. కుటుంబ సభ్యులు, చుట్టుపక్కల వారు గమనించి చికిత్స నిమిత్తం మార్కాపురం ప్రైవేటు వైద్యశాలకు తరలించారు. చికిత్స పొందుతూ భరత్‌కుమార్ మృతిచెందాడు. అతని తల్లిదండ్రులు వెంకటేశ్వర్లు, సుబ్బులుకు నలుగురు సంతానం కాగా భరత్ కుమార్ మూడో కుమారుడు. ఎస్‌ఐ ఎం.సైదుబాబు కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

మలేరియాపై అవగాహన అవసరం

● మలేరియా నివారణాధికారి జ్ఞానశ్రీ

ఒంగోలు అర్బన్: మలేరియాపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని మలేరియా నివారణ జిల్లా అధికారి జ్ఞానశ్రీ నర్సింగ్ విద్యార్థులకు సూచించారు. జూన్ 1 నుంచి 30వ తేదీ వరకు జరుగుతున్న మలేరియా నివారణ మాసోత్సవంలో భాగంగా శుక్రవారం బీఎస్సీ నర్సింగ్ హాస్టల్‌లో డీడీటీ యాభై శాతం స్ప్రేయింగ్ పనులను మలేరియా అధికారి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో దోమలు వృద్ధి చెందకుండా పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. దోమల వల్ల మలేరియాతో పాటు డెంగీ, చికున్‌గున్యా, ఫైలేరియా వంటి వ్యాధులు వస్తాయని, వాటి నుంచి రక్షణ పొందాలంటే దోమల నివారణ ఎంతో ముఖ్యమని అన్నారు. వ్యాధి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచించారు. నీరు నిల్వ లేకుండా చూడాలన్నారు. ప్రతి శుక్రవారం ఫ్రైడే డ్రైడే కార్యక్రమాన్ని తప్పకుండా పాటించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో నర్సింగ్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ సుమిత్రదేవి, నర్సింగ్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

అడ్డంగా దొరికాడు..!

● ప్రశ్న పేరుతో మహిళను మోసం చేయిబోయిన వ్యక్తి అరెస్ట్



పోలీసుల అదుపులో ఉన్న ఏసు

సింగరాయకొండ: 'మీ ఇంటిలో అరిష్టాలున్నాయి. మీ ఆర్థిక పరిస్థితి బాగా లేదు. మీ సమస్యలు పరిష్కరిస్తా' అని ఓ మహిళను మోసం చేయబోయిన ముఠాలో ఓ వ్యక్తి కటకటాల పాలయ్యాడు. శుక్రవారం ఆర్టీసీ బస్టాండు వద్ద ఈ ఘటన జరిగింది. పాకలకు చెందిన కోసూరి సులోచన ఒంటరిగా నివాసం ఉంటోంది. ఆ గ్రామానికి వారం రోజుల క్రితం.. ప్రశ్న చెబుతానంటూ వచ్చిన గుంటూరు జిల్లా సత్తెనపల్లికి చెందిన బాబి అనే వ్యక్తి ఆమెను నమ్మించాడు. సమస్యలు తొలగిపోవాలంటే పూజలు చేయాలని అది కూడా కాశీలో చేయాలని ఇందుకు రూ.70 వేలు ఖర్చు అవుతుందని, సిద్ధం చేసిన తర్వాత తనకు ఫోన్ చేయాలని ఆమెను నమ్మించాడు. దీంతో సులోచన రూ. 70 వేలు సిద్ధం చేసుకుని బాబికి సమాచారం అందించింది. బాబి ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూ మా మనిషి సింగరాయకొండ ఆర్టీసీ బస్టాండులో నీ కోసం ఎదురు చూస్తుంటాడని అతని చేతికి డబ్బులు ఇవ్వాలని చెప్పాడు. దీంతో ఆమె డబ్బుతో పాటు కూతురు, అల్లుడిని వెంట బెట్టుకుని బస్టాండు వద్దకు వచ్చింది. ఇందులో ఏదో మోసం ఉందన్న అనుమానంతో సులోచన అల్లుడు తన స్నేహితుల ద్వారా సమాచారాన్ని పోలీసులకు అందించడంతో పోలీసులు మారువేషాలలో అక్కడకు చేరుకున్నారు. వచ్చి డబ్బుల కోసం నిరీక్షిస్తున్న గుంటూరు జిల్లా బెల్లంకొండకు చెందిన సిరిగిరి మహేష్ ఏసు అనే వ్యక్తిని పట్టుకుని పోలీస్‌స్టేషన్‌కు తరలించారు. అయితే ఏసు స్నేహితులు రెండు కార్లలో వచ్చి బాధిత మహిళ వద్ద బాబి గతంలో తీసుకున్న రూ.10 వేలను కూడా వెనక్కి ఇచ్చారు. రాజీ చేసుకుని ఎవరిదారిన వారు వెళ్లిపోయారు.

ఇంజినీరింగ్ అసిస్టెంట్ చేతివాటం

● జగనన్న భూ హక్కు పథకం లబ్ధిదారులకు నకిలీ భూ హక్కు పత్రాలు అందజేత
● ప్రభుత్వానికి చెల్లించాల్సిన రుసుం కాజేసిన వైనం
● 50 నుంచి 60 మంది వరకూ బాధితులు
● విచారణకు ఆదేశించిన ఎంపీడీవో



నకిలీ పత్రాలు చూపిస్తున్న బాధితులు

పీసీ పల్లి: ఓ ఇంజినీరింగ్ అసిస్టెంట్ చేతివాటం ప్రదర్శించి అడ్డంగా బుక్కయ్యాడు. జగనన్న భూ హక్కు పథకం లబ్ధిదారులకు నకిలీ భూ హక్కు పత్రాలు అందజేసి దొరికిపోయాడు. అవకతవకలకు పాల్పడటం వలనే అలా చేసినట్లు తెలుస్తుండటంతో ఎంపీడీవో విచారణకు ఆదేశించారు. పూర్తి వివరాల్లోకెళ్తే... డీకే పట్టాల్లో ఇళ్లు నిర్మించుకుని ఉంటున్న పేదలకు సరైన పత్రాలు అందించి ప్రయోజనాలు చేకూర్చేందుకు 2022లో సీఎం వైఎస్ జగన్ మోహన్‌రెడ్డి ప్రతిష్టాత్మకంగా వన్ టైం సెటిల్‌మెంట్ స్కీం (ఓటీఎస్)ను ప్రవేశపెట్టారు. నామమాత్రపు రుసుం చెల్లిస్తే క్రమబద్ధీకరణ అయ్యేలా పథకాన్ని అమలు చేశారు. ఈ పథకం ద్వారా మండల పరిధిలోని లక్ష్మక్కపల్లి పంచాయతీలో 121 మందిని అర్హులుగా గుర్తించారు. గతంలో 1980 నుంచి 2003వ సంవత్సరం వరకు గృహ నిర్మాణ శాఖ పరిధిలో కాలనీల కోసం తనఖా పెట్టి ఉండగా, ఓటీఎస్ పథకం ద్వారా విభాగాల వారీగా రూ.5,400, రూ.10 వేలు, రూ.20 వేల వరకు చెల్లించేలా లబ్ధిదారులను గుర్తించారు. లక్ష్మక్కపల్లి సచివాలయంలో డిజిటల్ అసిస్టెంట్ పోస్టు ఖాళీగా ఉండటంతో ఇంజినీరింగ్ అసిస్టెంట్ అప్పలనాయుడుకు ఆ బాధ్యతలు అప్పగించారు. ఓటీఎస్ పథకం కింద లక్ష్మక్కపల్లి సచివాలయం పరిధిలో 121 మంది అర్హులు కాగా, వారిలో 118 మంది మాత్రమే లబ్ధిపొందారు. మిగిలిన ముగ్గురు వివిధ కారణాలతో తిరస్కరణకు గురయ్యారు. ఓటీఎస్ చేసుకున్న లబ్ధిదారులకు వారి వివరాలతో కూడిన క్యూఆర్ కోడ్ ఉన్న భూ హక్కు పత్రాలు అందించారు. అయితే, ఇన్‌చార్జి డిజిటల్ అసిస్టెంట్ అప్పలనాయుడు 118 మంది లబ్ధిదారులకు నకిలీ భూ హక్కు పత్రాలు తయారు చేసి అందించారు. ఆ సచివాలయ పరిధిలోని గుంటూరు లింగన్నపాలెం, ఎగువపల్లి, అడవిలోపల్లి, దిగువపల్లి గ్రామాల్లో అర్హులు కాని దాదాపు 50 నుంచి 60 మంది వద్ద రూ.5,400, రూ.10 వేలను రుసుం రూపంలో వసూలు చేసి నొక్కేశాడు. వారందరికీ ఒకే క్యూఆర్ కోడ్‌తో నకిలీ పట్టాలందించాడు. కలర్ జెరాక్సులపై వైట్‌నర్‌తో పేర్లు మార్చి అందజేశారు. పట్టాలు తీసుకున్న లబ్ధిదారులు బ్యాంకుకు వెళ్లి రుణాల కోసం యత్నించగా ఒకే క్యూఆర్ కోడ్‌పై చాలా మందికి నకిలీ పట్టాలు ఇచ్చినట్లు గుర్తించారు. దీంతో అప్పలనాయుడు బాగోతం బయటపడింది. సమాచారం అందుకున్న ఎంపీడీవో శ్రీనివాసులు సదరు ఉద్యోగిపై విచారణకు ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. తమకు అన్యాయం చేసిన అప్పలనాయుడిపై చర్యలు తీసుకుని న్యాయం చేయాలని బాధితులు బద్దెల కొండమ్మ, బద్దెల పిచ్చయ్య, రేగలగడ్డ మహేంద్ర, చీర్ల మాలకొండయ్య, మచ్చా వరమ్మ, మచ్చా పెదమాలకొండయ్య తదితరులు డిమాండ్ చేశారు.

సివిల్స్ ర్యాంకర్‌కు సీఎం అభినందన



ఇటీవల విడుదలైన యూపీఎస్సీ-2022 ఫలితాల్లో 462వ ర్యాంక్ సాధించిన ఒంగోలుకు చెందిన బొల్లిపల్లి వినూత్న శుక్రవారం తాడేపల్లిలో సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు. ఆమెను సీఎం అభినందించారు.

పూలసుబ్బయ్య ఆశయ సాధనకు కృషి

● ఏఐటీయూసీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రవీంద్రనాథ్



మాట్లాడుతున్న రవీంద్రనాథ్

మార్కాపురం టౌన్: పూలసుబ్బయ్య ఆశయ సాధనకు వామపక్షాలు కృషి చేయాలని ఏఐటీయూసీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రావులపల్లి రవీంద్రనాథ్ పిలుపునిచ్చారు. సీపీఐ నాయకులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే పూల సుబ్బయ్య 35వ వర్ధంతి సందర్భంగా శుక్రవారం సీపీఐ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథి హాజరై మాట్లాడారు. అభివృద్ధిలో వెనుకబడిన పశ్చిమ ప్రకాశంలో వెలిగొండ ప్రాజెక్టు నిర్మాణం కోసం పూల సుబ్బయ్య అవిరళ కృషి చేశారని కొనియాడారు. మూడు పర్యాయాలు ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికై అసెంబ్లీలో ప్రజా సమస్యలపై గళం విప్పారన్నారు. తొలుత పూలసుబ్బయ్య చిత్రపటానికి పూల మాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. పూలసుబ్బయ్య స్థూపం వద్ద శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. పార్టీ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి అందె నాసరయ్య అధ్యక్షతన నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎంఎల్ నారాయణ, పార్టీ పట్టణ కార్యదర్శి ఎస్‌కే కాశిం, ఎంప్లాయీస్ యూనియన్ అధ్యక్షుడు ఎస్.శాస్త్రి, సీపీఐ మాజీ కౌన్సిలర్ పెద్దన్న, జనసేన ఇన్‌చార్జి ఇమ్మడి కాశీనాథ్, పూలసుబ్బయ్య కుటుంబ సభ్యులు సునందిని, తిరుమలశెట్టి వీరయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రౌడీషీటర్లపై నిరంతర నిఘా

● ఎస్పీ మలికా గర్గ్



మాట్లాడుతున్న ఎస్పీ మలికా గర్గ్

ఒంగోలు టౌన్: రౌడీషీటర్లపై నిరంతరం నిఘా కొనసాగించాలని ఎస్పీ మలికా గర్గ్ ఆదేశించారు. ఒంగోలు సబ్ డివిజన్‌లోని ఒంగోలు రూరల్, సింగరాయకొండ సర్కిల్ పరిధిలో నమోదైన రౌడీషీటర్లపై జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో శుక్రవారం సమీక్ష నిర్వహించారు. రౌడీషీటర్ల ప్రస్తుత కార్యకలాపాలు, వారి నివాసం, కేసుల వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రస్తుతం యాక్టివ్‌గా ఉంటున్న రౌడీషీటర్ల లిస్టు తయారు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రవర్తన మార్చుకోకుండా నేరాలకు పాల్పడుతున్న రౌడీషీటర్లకు తరచూ కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించాలని సూచించారు. పద్ధతి మార్చుకోకుండా సమాజానికి తలనొప్పిగా తయారైన రౌడీలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడకుండా వారిలో మార్పు తెచ్చేందుకు ప్రయత్నం చేయాలన్నారు. సమావేశంలో ఒంగోలు డీఎస్పీ వి.నారాయణస్వామిరెడ్డి, డీఎస్పీ డీఎస్పీ బి.మరియదాసు, రూరల్ సీఐ శ్రీనివాసరెడ్డి, సింగరాకొండ సీఐ రంగనాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భార్యను వేధించిన భర్తకు రెండేళ్ల జైలు

కంభం: వరకట్నం కోసం భార్యను వేధించిన కేసులో భర్తకు రెండేళ్ల జైలు, వెయ్యి రూపాయాల జరిమానా విధిస్తూ శుక్రవారం గిద్దలూరు కోర్టు న్యాయమూర్తి తీర్పు వెలువరించినట్లు కంభం ఎస్సై నాగమల్లేశ్వరరావు తెలిపారు. వివరాలు.. సోమిదేవిపల్లి రేణుక 2015లో తన భర్త వేధిస్తున్నాడంటూ కంభం పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసింది. ఈ మేరకు అప్పటి ఎస్సై ఆర్.రాంబాబు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. నిందితులైన సోమిదేవిపల్లి రామాంజనేయులు, సోమిదేవిపల్లి రామయ్యపై కోర్టులో చార్జిషీట్ దాఖలు చేయగా విచారణ కొనసాగింది. ఈ క్రమంలో ఏ-2 నిందితుడు సోమిదేవిపల్లి రామయ్య అనారోగ్యంతో మరణించాడు. ఏ-1 నిందితుడు రామాంజనేయులుపై నేరం రుజువు కావడంతో గిద్దలూరు కోర్టు జైలు శిక్ష, జరిమానా విధించిందని ఎస్సై వివరించారు.

గంజాయి ముఠా అరెస్టు



పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్న గంజాయి

ఒంగోలు టౌన్: గంజాయి రవాణ చేస్తున్న ముఠాను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. శుక్రవారం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో నిందితుల వివరాలను ఎస్పీ మలికా గర్గ్ వెల్లడించారు. కృష్ణా జిల్లా కోడూరు మండలంలోని నక్కవానిదారి గ్రామానికి చెందిన ముళ్లపూడి మహేష్ కూల్ డ్రింక్ వ్యాపారంలో బాగా నష్టపోయాడు. అతడికి గోవాలో తమిళనాడుకు చెందిన జ్ఞాన దేశికన్ పరిచయమయ్యాడు. జ్ఞాన దేశికన్ ఈవెంట్ ఆర్గనైజర్‌గా చేస్తూ నష్టాల్లో ఉన్నాడు. దీంతో వీరిద్దరూ కలిసి ఎలాగైనా సరే డబ్బు సంపాదించాలని భావించారు. విశాఖ జిల్లా దారకొండకు చెందిన చిట్టి అనే వ్యక్తి దగ్గర గంజాయి కొనుగోలు చేసి చెన్నైకి సరఫరా చేయడం ప్రారంభించారు. ఇక్కడ తక్కువ ధరకు కొనుగోలు చేసి చెన్నైలో అధిక ధరకు విక్రయిస్తూ లాభాలు గడిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో సింగరాయకొండ సీఐ రంగనాథ్, ఎస్సై షేక్ ఖాదర్ బాషా టంగుటూరు పరిధిలోని జాతీయ రహదారిపై వాహనాలు తనిఖీ చేస్తుండగా ఓ కారులో 22 కేజీల గంజాయి లభించింది. నిందితులను అరెస్టు చేసి గంజాయితోపాటు కారును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితులను అరెస్టు చేయడంలో ప్రతిభ కనబరిచిన సీఐ రంగనాథ్, ఎస్సైలు రామకోటయ్య, సంపత్, షేక్ ఖాదర్‌బాషాను ఎస్పీ మలికా గర్గ్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

బస్సు ఢీకొని పెయింటర్ దుర్మరణం



మృతి చెందిన హనుమంతరావు

చీమకుర్తి: రోడ్డు ప్రమాదంలో ఒకరు మృతి చెందిన సంఘటన ఒంగోలు-కర్నూలు రోడ్డుపై సంతనూతలపాడు ఎన్ఎస్‌పీ కాలువ సమీపంలో శుక్రవారం మధ్యాహ్నం జరిగింది. ఈ ప్రమాదంలో పేర్నమిట్టకు చెందిన మెండా హనుమంతరావు (31) అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... హనుమంతరావు పెయింట్ పనిచేసుకుంటూ జీవిస్తున్నాడు. చీమకుర్తి నుంచి సంతనూతలపాడు మీదుగా పేర్నమిట్టకు బైకుపై వెళ్తున్నాడు. అదే సమయంలో ఒంగోలు నుంచి చీమకుర్తి వైపు వెళ్తున్న దర్శి ఆర్టీసీ బస్సు ఎదురుగా బైకుపై వస్తున్న హనుమంతరావును ఢీకొట్టింది. తీవ్ర రక్తస్రావంతో అక్కడికక్కడే అతను మృతి చెందాడు. మృతుడి స్వస్థలం టంగుటూరు మండలం కాటూరివారిపాలెం కాగా, పేర్నమిట్టలో నివసిస్తూ చుట్టుపక్కల పెయింట్ పనులు చేసుకుంటున్నాడు. మృతుడికి భార్య, ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. సంఘటన జరిగిన ప్రాంతాన్ని ఒంగోలు ఆర్టీసీ ఆర్ఎం సుధాకర్, డీఎం శ్రీనివాసులు, పొదిలి డీఎం శివన్నారాయణ పరిశీలించారు. మృతుడి భార్య కోమలి ఫిర్యాదు మేరకు ఎస్సై వీ ఆంజనేయులు కేసు నమోదు చేసి విచారిస్తున్నారు.

స్కూల్ బస్సు ఢీకొని చిన్నారికి తీవ్ర గాయాలు



చికిత్స పొందుతున్న సంజన

సింగరాయకొండ: ప్రమాదవశాత్తు స్కూల్ బస్సు ఢీకొనడంతో ఓ చిన్నారికి తీవ్రగాయాలయ్యాయి. ఈ సంఘటన శుక్రవారం సింగరాయకొండ మండలంలోని మూలగుంటపాడు పంచాయతీ వెంకటేశ్వర కాలనీ సమీపంలో చోటుచేసుకుంది. స్థానికుల కథనం ప్రకారం.. కాలనీకి చెందిన మద్దాళి మురళి కృష్ణ, శివానీల కుమార్తె సంజన భాష్యం ప్రైవేట్ స్కూల్లో 2వ తరగతి చదువుతోంది. రోజూ స్కూలు బస్సు దిగాక ఇంటికి చేరుకునేందుకు తోటి విద్యార్థులతో కలిసి బస్సు వెనుకగుండా వెళ్లేది. అయితే, శుక్రవారం తోటి పిల్లలంతా బస్సు వెనుకగుండా వెళ్లగా సంజన మాత్రం ముందు నుంచి వెళ్లే ప్రయత్నం చేసింది. అదే సమయంలో బస్సులో ఓ విద్యార్థి వాంతి చేసుకోవడంతో ఆయా సుబ్బమ్మ బస్సులోనే ఉండిపోయింది. సంజనను ఆయాతోపాటు డ్రైవర్ ప్రభాకరరావు కూడా గమనించలేదు. బస్సును ముందుకు కదిలించడంతో సంజనను కొంతదూరం లాక్కుపోయింది. స్థానికులు గమనించి పెద్దపెట్టున కేకలు వేయడంతో డ్రైవర్ బస్సు నిలిపేశాడు. తీవ్రంగా గాయపడిన సంజనకు స్థానిక ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో ప్రథమ చికిత్స చేయించారు. మెరుగైన వైద్యం కోసం ఒంగోలులోని ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఈ ప్రమాదంలో సంజనకు చెయ్యి, కాలు విరిగాయని డాక్టర్లు నిర్ధారించారు. ప్రైవేట్ పాఠశాల సిబ్బంది వచ్చి సంజన తల్లిదండ్రులను పరామర్శించారు. కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

విద్యుదాఘాతంతో వ్యక్తి మృతి



రవి మృతదేహం

ఒంగోలు టౌన్: విద్యుత్ షాక్‌కు గురై ఓ వ్యక్తి ప్రాణాలు వదిలాడు. నగరంలోని కొత్త కూరగాయల మార్కెట్ సమీపంలో నివసించే సంచార జాతికి చెందిన నక్కల కుటుంబం వ్యక్తి పావర్ రవి(42) విద్యుత్ షాక్‌కు గురై మరణించినట్లు అతడి భార్య వసంతి తెలిపింది. గురువారం రాత్రి 10 గంటల సమయంలో పడిన భారీ వర్షానికి తలదాచుకునేందుకు రవి సమీపంలోని ఓ విగ్రహం వద్దకు వెళ్లినప్పుడు ఈ దుర్ఘటన జరిగిందని వివరించింది. మృతుడికి ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. మృతుడి కుంటుంబానికి న్యాయం చేయాలని బంధువులు కోరారు.

బైక్-ఆటో ఢీకొని ఇద్దరికి తీవ్రగాయాలు



గాయపడిన యువకులు

వెలిగండ్ల: బైక్-ఆటో ఢీకొని ఇద్దరికి తీవ్రగాయాలైన సంఘటన శుక్రవారం సాయంత్రం జరిగింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... వెలిగండ్ల నుంచి నాగిరెడ్డిపల్లికి ఆటో వెళ్తోంది. సీఎస్ పురం నుంచి కనిగిరికి ముగ్గురు యువకులు బైక్‌పై వెళ్తున్నారు. మరపగుంట్ల వద్ద అతివేగంగా బైక్‌పై వెళ్తున్న యువకులు ఆటోను ఢీకొన్నారు. ఈ ప్రమాదంలో బైక్‌పై వెళ్తున్న ఇద్దరు యువకులకు తీవ్రగాయాలవగా కనిగిరి ఆస్పత్రిలో చేర్పించారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై మహేష్ కుమార్ తెలిపారు.

విద్యుదాఘాతానికి రెండు గేదెలు మృతి



మృతి చెందిన పాడిగేదెలు

మద్దిపూడి: మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో గురువారం రాత్రి ఈదురుగాలులతో కూడిన వర్షం కురిసింది. బలమైన గాలుల ధాటికి గార్లపేట గ్రామ శివారులో విద్యుత్ స్తంభాలు నేలకూలాయి. పొలంలో మేత కోసం వచ్చిన రెండు గేదెలకు విద్యుత్ తీగలు తగలడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందాయి. సుమారు రూ.1.2 లక్షలు నష్టం వాటిల్లినట్లు బాధిత రైతు వాపోయాడు.

మెడికల్ కాలేజీలో అత్యాధునిక కంప్యూటర్ ల్యాబ్



కంప్యూటర్ ల్యాబ్‌ను ప్రారంభించిన అకమిక్ డీఎంఈ, జాయింట్ డైరెక్టర్, ప్రిన్సిపాల్, తదితరులు

ఒంగోలు అర్బన్: స్థానిక ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీలో మెడికల్ విద్యార్థులు ప్రాక్టికల్స్ చేసుకునేందుకు అత్యాధునిక కంప్యూటర్ అసిస్టెడ్ లెర్నింగ్ ల్యాబ్‌ను శుక్రవారం ప్రారంభించారు. అకడమిక్ డీఎంఈ డాక్టర్ సత్యవర ప్రసాద్, జాయింట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ రామన్ ల్యాబ్‌ను ప్రారంభించి మాట్లాడుతూ జంతువులపై ప్రయోగాలను నిషేధించిన నేపథ్యంలో కంప్యూటర్ ల్యాబ్ ద్వారా ప్రత్యేక సాఫ్ట్‌వేర్‌తో ప్రయోగాలు చేసేందుకు వీలవుతుందన్నారు. రాష్ట్రంలోనే మొట్టమొదటి ఒంగోలు మెడికల్ కాలేజీలో ఈ ల్యాబ్ ఏర్పాటు చేయడం సంతోషకరమన్నారు. ల్యాబ్ ఏర్పాటుకు కృషి చేసిన బదిలీపై వెళ్లిన ప్రిన్సిపాల్ సాల్మన్‌రాజును ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కార్యక్రమంలో కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ దుర్గాదేవి, ప్రొఫెసర్లు చంద్రకళ, అసోసియేట్, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు, జీజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ భగవాన్‌నాయక్, ఆర్ఎంవో చైతన్యవర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కొంద రికి జిహ్వాచాపల్యం ఎక్కువ. ఏవైనా విందులు, వినోదాలు ఉంటే చాలు ఫుల్లుగా లాగించేస్తుంటారు. అయితే అలా అప్పు డప్పుడు అతిగా తినడం వల్ల శరీరంపై ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు కానీ, తరచు అతిగా తింటూ ఉంటే మాత్రం, అది మీరు బరువు పెరగటానికి, కొలెస్ట్రాల్ పెరగటానికి దారితీస్తుంది, ఫలితంగా జీర్ణక్రియ సమస్యలు మొదలుకొని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగిపోవడం, గుండె సంబంధ సమస్యలతో బాధపడవలసి వస్తుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా ఎక్కువగా తినేసి కడుపులో అసౌకర్యంగా భావించినపుడు ఈ చిట్కాలు పాటించండి చాలు... తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఫుల్లుగా తిన్నారా... ఆందోళన వద్దు

అమ్మమ్మల కాలం నుంచి నేటి వరకు అన్ని రకాల కడుపు సమస్యలకు ఏకైక పరిష్కారం ఏదైనా ఉంటే, అది వాము అని చెప్పవచ్చు. వాము నమలడం వల్ల కడుపులో అసౌకర్యం లేదా నొప్పి, గ్యాస్, వాంతులు, అజీర్ణం , ఆమ్లత్వం వంటి ఇతర సమస్యలను పరిష్కరించవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది అలాగే మంచి విరేచన కారి కావడం వల్ల అజీర్ణంతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. కొద్దిగా వాము, నల్ల ఉప్పు, అల్లం కలిపి చూర్ణం చేసి, భోజనం తర్వాత చప్పరించి గోరువెచ్చటి నీళ్లు తాగితే సరి!







పుదీనా టీ

జీర్ణ సంబంధ సమస్యలను దూరం చేయడంలో పుదీనా టీ బాగా సహాయపడుతుంది. మిరియాలు, పుదీనా కలగలిసిన టీ మీ జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది కడుపు కండరాలను సడలించే అనేక యాంటీ బాక్టీరియల్, క్రిమినాశక లక్షణాలను అందిస్తుంది. అంతేకాకుండా అతిగా తినడం వల్ల కలిగే మలబద్ధకం, విరేచనాలు ఇతర కడుపు సంబంధిత సమస్యలను నయం చేస్తుంది.

పెరుగు తినండి

మీరు కడుపులో పట్టనంతగా నిండుగా తిన్నప్పటికీ, ఆపైన కొంచెం పెరుగు తినడం ద్వారా మేలు కలుగుతుంది. పెరుగు అనేది ప్రోబయోటిక్స్ కు మూలం కాబట్టి, ఎప్పుడైనా ఆహారం పెద్ద మొత్తంలో తిన్న తర్వాత పెరుగు తప్పకుండా తీసుకోండి. ఇది కడుపు ఉబ్బరం సహా ఇతర కడుపు బాధలను తగ్గించగలదు. తాజా సాదా పెరుగు ఎంచుకోండి.

చల్లని పాలు తాగాలి

చల్లటి పాలు తాగడం అసిడిటీని ఎదుర్కోవడానికి సులభమైన ఇంటి నివారణలలో ఒకటి. పాలలోని కాల్షియం, కడుపులోని హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లాల అదనపు స్రావాన్ని నియంత్రిస్తుంది, తద్వారా కడుపులోని ఆమ్లాలను శోషిస్తుంది. చల్లని పాలు అసిడిటీకి సరైన విరుగుడు, ఇది కడుపులో మంట నుండి తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.

తిన్న వెంటనే నిద్ర వద్దు

బాగా తిన్న తర్వాత నేరుగా వెళ్లి హాయిగా నిద్రపోతారు కొందరు. అయితే ఇది అసలు మంచిది కాదు. దీని వల్ల యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ జరిగి, జీర్ణక్రియ ఆటంకాలకు కారణమవుతుంది. దాంతోబాటు మనం తిన్న ఆహారం మూలంగా వచ్చి చేరే కేలరీలు కరిగే అవకాశం ఉండక బరువు పెరుగటానికి దారితీస్తుంది.

అరకిలోమీటరైనా నడవండి

నడక మీ జీర్ణక్రియను ఉత్తేజపరిచేందుకు, మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. కాబట్టి కడుపు నిండా భోజనం చేసిన తర్వాత మంచం మీద పడుకునే బదులు, కాస్త నడవండి, తేలికగా అనిపిస్తుంది. కేవలం 15 నిమిషాలు చిన్న నడకకు వెళ్లి వచ్చినా చాలు మంచి అనుభూతి చెందుతారు. అయితే పరుగు, జాగింగ్ లేదా వ్యాయామాలు వద్దు. తక్కువలో తక్కువగా రెండు వందలనుంచి ఐదువందల అడుగుల దూరం నడిస్తే చాలు. .

కాబట్టి, అతిగా తిన్నప్పుడు మీ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి పై చిట్కాలను ప్రయత్నించండి.

పచ్చిగా తినకండి

మనకు ఆహార పదార్థాలలో కొన్ని వండకుండా నేరుగా తినేయవచ్చు, మరికొన్నింటిని తప్పకుండా వండుకొనే తినాలి. మనలో చాలా మంది కొన్ని కూరగాయలను పచ్చిగా తినడమే ఆరోగ్యకరం అని నమ్ముతారు. అయితే అన్ని సందర్భాలలో.. అన్ని కూరగాయల విషయంలో అది మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. అలా పచ్చిగా తినకూడని కూరగాయలేమిటో తెలుసుకుందాం.

కొన్ని కూరగాయలలో సహజమైన విషపూరిత సమ్మేళనాలు, జీర్ణం కావడానికి కష్టతరమైన చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి ఫుడ్ పాయిజన్, జీర్ణ సమస్యలు కలిగించడంతో పాటు గ్యాస్ట్రోనామికల్ వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు. అంతేకాదు, కూరగాయలను పండించటానికి ఎరువులు, పురుగుమందులు ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. మనం వాటిని ఎంత శుభ్రం చేసినా, వాటి లోపలి భాగంలో ఉండే హానికర సమ్మేళనాలు, బ్యాక్టీరియా వంటివి అలాగే ఉంటాయి. బాగా ఉడికించినపుడు మాత్రమే అవి క్రిమిసంహారం అవుతాయి, అప్పుడే అవి తినడానికి అనువైనవిగా ఉంటాయి.

అయితే పచ్చిగా అస్సలు తినకూడని ఆహార పదార్థాలు ఏమిటో కొన్నింటిని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.



చిలగడదుంప/గెణుసు గడ్డ/రత్నపురి గడ్డ

వీటిని నేరుగా తిన్నా, రుచిగానే ఉంటుంది. అయితే ఇలా తినడం జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వీటిలో ఉండే పిండి పదార్థం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్‌సమస్యలు ఏర్పడతాయి. ఇలాంటి సమస్యలను నివారించడానికి వీటిని కాల్చడం లేదా ఉడికించడం మంచిది.



బీన్స్

పచ్చిగా తినకూడని మరో వెజిటెబుల్ బీన్స్. కొన్ని రకాల బీన్స్ పచ్చిగా తింటే ప్రమాదకరం కూడా. బీన్స్‌లోని కొన్ని రకాలు హానికరమైన అమైనో ఆమ్లాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల వాటిలోని హానికరమైన టాక్సిన్‌ను తొలగించడానికి ముందు బీన్స్‌ను క్లీనర్ నీటిలో నానబెట్టండి. ఆపైన వండుకొని తినాలి.



రెడ్ కిడ్నీ బీన్స్

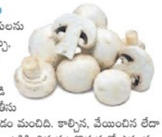
ఉడికించని లేదా సరిగ్గా ఉడకని కిడ్నీ బీన్స్ (రాజ్మా)లో పెద్ద మొత్తంలో టాక్సిన్, గ్లైకో ప్రొటీన్ లెక్టిన్ ఉంటుంది. వీటిని తిన్న కొన్ని గంటల్లోనే వికారం, వాంతులు, విరేచనాలు వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. లక్షణాల తీవ్రత కూడా మీరు తిన్నపరిమాణంపై ఉంటుంది. ఎక్కువగా తినేస్తే ఎక్కువ మొత్తంలో టాక్సిన్స్ మీ శరీరంలోకి చేరతాయి. కాబట్టి కిడ్నీబీన్స్‌ని ఎప్పుడయినా ఉడకబెట్టి తినాలి.





ఆకు కూరలు

ఆకుకూరల్లో కొన్నింటిని పచ్చిగా తినకూడదు. క్యాబేజీ కుటుంబానికి చెందిన కాలీఫ్లవర్, బ్రస్సెల్స్, బ్రోకలీ, అలాగే మొలకలను పచ్చిగా తినడం వల్ల అనేక గ్యాస్ట్రోనమికల్ సమస్యలు వస్తాయి.



పుట్టగొడుగులు

పుట్టగొడుగులను పచ్చిగా తినవచ్చు, అయితే ఎక్కువ పోషకాలను పొందడానికి ఉడికించిన వాటిని తీసుకోవడం మంచిది. కాల్చిన, వేయించిన లేదా ఉడికించిన పుట్టగొడుగుల్లో ఎక్కువ పొటాషియం ఉంటుంది. అంతే కాకుండా వాటి రుచి కూడా పెరుగుతుంది. కాబట్టి వండుకొని తినండి.

శాకాహారాలు కాకుండా ఏ రకమైన మాంసాహారాన్ని అయినా పచ్చిగా తినడం చాలా ప్రమాదకరం. పచ్చి మాంసంపై రకరకాల హానికర బ్యాక్టీరియాలు ఆవాసం ఏర్పర్చుకుంటాయి. కాబట్టి మాంసాన్ని బాగా ఉడికించుకొని తినాలి. అలాగే కోడిగుడ్లను కూడా పచ్చిగా తినడం హానికరమే!

బరువును జ్యూస్ చేసేయండి

బరువు తగ్గడానికి కొందరు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేసి విసిగి పోతుంటారు. అయితే కొన్ని రకాల జ్యూస్‌లు తాగడం వల్ల కూడా సులువుగా బరువు తగ్గవచ్చు. అవేమిటో, ఎలా తయారు చేసుకోవాలో చూద్దాం...

గోధుమ గడ్డి జ్యూస్

గోధుమ గడ్డి జ్యూస్ ను పొద్దున్నే కాఫీ టీ బదులుగా తాగటం వల్ల తొందరగా సన్నబడతారు. దీనికి కావాల్సిన గోధుమగడ్డిని ఇంట్లోనే ఈజీగా పెంచుకోవచ్చు. ఇందులో ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫైటో న్యూట్రియెంట్లు,అమైనోయాసిడ్లు, విటమిన్‌లు ఎ, సి, ఇ, కె, బి కాంప్లెక్స్, క్లోరోఫిల్, ప్రొటీన్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. గోధుమగడ్డి జ్యూస్‌ను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల, శరీరంలోని విషపదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోయి, ఈజీగా అధిక బరువు తగ్గిస్తుంది



➡ **బీట్రూట్, క్యారెట్ జ్యూస్**

రోజు ఉదయాన్నే టిఫిన్ సమయంలో ఒక బీట్రూట్, రెండు క్యారెట్లు కలిపి జ్యూస్‌లా తయారు చేసుకోవాలి. ఇందులోని విటమిన్ ఏ, సి, ఫైబర్ పుష్కలంగా లభించి,అధిక బరువును తొందరగా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి.

➡ **కరివేపాకు జ్యూస్**

దీనికోసం గుప్పెడు కరివేపాకు తీసుకొని, గ్లాసు నీళ్లలో వేసి మరిగించుకోవాలి. ఇందులో స్పూన్ తేనె, స్పూన్ నిమ్మరసం కలిపి తాగడం వల్ల తొందరగా అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. కరివేపాకులో ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్ లభిస్తాయి. ఇందులోని లిపిడ్లు, అమైనో ఆమ్లాలు పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో బాగా సహాయపడతాయి.

➡ **బొప్పాయి జ్యూస్...**

టిఫిన్‌కి బదులుగా బొప్పాయి జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల ఇందులోని ఫైబర్ పొట్టలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయ పడుతుంది. అంతే కాక ఇందులోని విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది.

➡ **పుచ్చకాయ జ్యూస్...**

పుచ్చకాయ జ్యూస్‌ని తరచూ తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల తొందరగా పొట్ట నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీనితో తినాలనే కోరిక తగ్గి, తొందరగా బరువు తగ్గవచ్చు.

➡ **నిమ్మ జూస్**

నిమ్మరసం తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే తొందరగా పొట్ట నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. దీనితో తినాలనే కోరిక తగ్గి, తొందరగా బరువు తగ్గవచ్చు.

సినిమా

ఇప్పుడు తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో 'యాస'ల ట్రెండ్ నడుస్తోంది. పాత్రలకు తగ్గట్టు స్టార్స్ ఆంధ్ర, రాయలసీమ, తెలంగాణ ప్రాంతాల యాసలు పలకడానికి 'యస్' చెబుతున్నారు. ఏ యాసకి ఆ యాస ఆడియన్స్‌ని థియేటర్స్‌కి రప్పించడానికి ఉపయోగపడుతోంది. అందుకే 'యాసలందు అన్ని యాసలూ లెస్స' అని చెప్పాలి. ప్రస్తుతం 'పుష్ప 2, హరోం హర'తో పాటు విశ్వక్ సేన్ చిత్రం, అనన్య నాగళ్ల మూవీ వంటి పలు సినిమాలు ఆయా ప్రాంత యాసల నేపథ్యంలో రూపొందుతున్నాయి.. వాటిపై ఓ లుక్కేద్దాం.


అల్లు అర్జున్

యాసలందు అన్ని యాసలూ లెస్స

పుష్పగాడి రూలు

'పుష్ప అంటే ఫ్లవర్ అనుకుంటివా.. ఫైరు'... 'తగ్గేదే లే' అంటూ 'పుష్ప' తొలి భాగం 'పుష్ప: ది రైజ్'లో హీరో అల్లు అర్జున్ చెప్పిన డైలాగ్ ఎంత పాపులర్ అయిందో చెప్పక్కర్లేదు. సుకుమార్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా పాన్ ఇండియా స్థాయిలో హిట్ అయింది. ఈ చిత్రంలో హీరో, హీరోయిన్ సహా దాదాపు అన్ని పాత్రలు రాయలసీమలోని చిత్తూరు యాసలో మాట్లాడతాయి. ఈ చిత్రానికి సీక్వెల్‌గా 'పుష్ప 2: ది రూల్' కూడా చిత్తూరు యాసలో రూపొందుతోంది. అల్లు అర్జున్, రష్మికా మందన్న జంటగా సుకుమార్ దర్శకత్వంలో నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవిశంకర్ నిర్మిస్తున్నారు. ఇక 'అడవిలో జంతువులు రెండడుగులు ఎనక్కి ఏసినాయంటే పులి వచ్చిందాదని అర్థం.. అదే పులి రెండడుగులు ఎనక్కి ఏసినాదంటే పుష్ప వచ్చిండాడని అర్థం', 'పుష్పగాడి రూలు' వంటి డైలాగులు 'పుష్ప 2: ది రూల్' గ్లింప్స్‌లో ఉన్నాయి.


విశ్వక్ సేన్


సుధీర్‌బాబు

ఇంగ సెప్పేదేం లేదు.. సేసేదే

సుధీర్‌బాబు హీరోగా తెరకెక్కుతోన్న చిత్రం 'హరోం హర'. జ్ఞానసాగర్ ద్వారక దర్శకత్వంలో సుమంత్ జి. నాయుడు నిర్మిస్తున్నారు. చిత్తూరు జిల్లా కుప్పంలో జరిగిన 1989 నాటి కథతో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ సినిమా టీజర్‌లో 'సుబ్రహ్మణ్యం అన్న.. జనాలు నీ కోసం సూస్తా ఉండారు.. అట్లా కదలకుండా ఉంటే ఎట్లా.. ఏందోకటి సెప్పు', 'ఇంగ సెప్పేదేం లేదు.. సేసేదే' వంటి చిత్తూరు యాస డైలాగులు వినిపించాయి. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో ఈ సినిమా డిసెంబర్ 22న విడుదల కానుంది

బ్లాక్.. వైట్ ఉండదు..

'సామాజిక నిబంధనలను ధిక్కరించే ప్రపంచంలో బ్లాక్ ఉండదు, వైట్ ఉండదు, గ్రే మాత్రమే ఉంటుంది' అంటూ 'వీఎస్ 11' (వర్కింగ్ టైటిల్) చిత్రం వీడియో రిలీజ్ అయింది. విశ్వక్ సేన్ హీరోగా కృష్ణ చైతన్య దర్శకత్వంలో సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. రాజమండ్రి పరిసర ప్రాంతాల్లోని చీకటి సామ్రాజ్యం నేపథ్యంలో పీరియాడిక్ చిత్రంగా ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఇందులో విశ్వక్ సేన్ గోదావరి యాసలో మాట్లాడతారు.


అనన్య నాగళ్ల

శ్రీకాకుళం యాసతో...

అనన్య నాగళ్ల, రవి మహాదాస్యం జంటగా 'వెన్నెల' కిశోర్ కీలక పాత్రలో రాజా రామ్మోహన్ చల్లా దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా రూపొందుతోంది. బేబీ లాస్య రెడ్డి సమర్పణలో వెన్నపూస రమణారెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం కథాంశం శ్రీకాకుళం యాస నేపథ్యంలో సాగుతుంది.


అక్షా ఖాన్

నెల్లూరి నెరజాణ

డైరెక్టర్ నాగ్ అశ్విన్ వద్ద అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా పని చేసిన చిగురుపాటి సుబ్రమణ్యం స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మించిన చిత్రం 'నెల్లూరి నెరజాణ'. ఎంఎస్ చంద్ర, హరి హీరోలుగా, అక్షా ఖాన్ హీరోయిన్‌గా నటించిన ఈ సినిమా త్వరలో విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రం పక్కా నెల్లూరు యాసలో రూపొంది నట్లు చిగురుపాటి సుబ్రమణ్యం తెలిపారు.

ఇవే కాదు.. మరికొన్ని చిత్రాల్లో కూడా ఆంధ్ర, రాయలసీమ, తెలంగాణ యాస వినిపించనుంది.

ఇది మరచిపోలేని అనుభూతి - రామ్‌చరణ్


రామ్‌చరణ్, ఉపాసన

''ఫస్ట్ టైమ్ పాపను ఎత్తుకున్నప్పుడు ఏ తండ్రికైనా ఎంత ఆనందంగా ఉంటుందో నాకూ అలానే అనిపించింది. ఇది మరచిపోలేని అనుభూతి. ఉపాసన, పాప క్షేమంగా ఉన్నారు'' అని రామ్‌చరణ్ అన్నారు. రామ్‌చరణ్ భార్య ఉపాసన హైదరాబాద్‌లోని అపోలో ఆస్పత్రిలో ఈ నెల 20న ఒక పాపకు జన్మనిచ్చిన విషయం తెలిసిందే. శుక్రవారం ఉపాసన డిశ్చార్జ్ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఉపాసన, పాపతో కలిసి రామ్‌చరణ్ మీడియా ముందుకు వచ్చారు. పాప ఎవరి పోలిక అని విలేకరులు అడగ్గా.. 'కచ్చితంగా నాన్నలాగా ఉంటుంది' అన్నారు రామ్‌చరణ్. తాను, ఉపాసన పాప కోసం మంచి పేరును ఎంచుకున్నామనీ, సంప్రదాయం ప్రకారం 21వ రోజున పేరు ప్రకటిస్తామనీ చరణ్ అన్నారు.

క్వాలిటీ ఫిల్మ్‌లా అనిపిస్తోంది - మారుతి


చైతన్యా రావ్, మారుతి

చైతన్యా రావ్, లావణ్య జంటగా చెందు ముద్దు దర్శకత్వంలో యష్ రంగినేని నిర్మించిన చిత్రం 'అన్నపూర్ణ ఫోటో స్టూడియో'. ఈ సినిమా జూలై 21న రిలీజ్ కానున్న సందర్భంగా శుక్రవారం టీజర్‌ను రిలీజ్ చేసిన దర్శకుడు మారుతి మాట్లాడుతూ– ''1980, 1990 బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో ఆ నేటివిటీ ఎక్కడా మిస్ కాకుండా ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు. టీజర్ చూస్తుంటే క్వాలిటీ ఫిల్మ్‌లా అనిపిస్తోంది'' అన్నారు. ''ఇప్పుడొస్తున్న చిత్రాలతో పోలిస్తే మా చిత్రం భిన్నంగా ఉంటుంది'' అన్నారు చెందు ముద్దు.

మహేశ్‌కు జోడీగా...?


మీనాక్షీ చౌదరి

'గుంటూరు కారం' సినిమాలో హీరోయిన్ మీనాక్షీ చౌదరి నటించనున్నారనే టాక్ ఫిల్మ్‌నగర్‌లో వినిపిస్తోంది. హీరో మహేశ్‌బాబు, దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న తాజా చిత్రం 'గుంటూరు కారం'. కథ రీత్యా ఈ చిత్రంలో ఇద్దరు హీరోయిన్స్‌కు చాన్స్ ఉంది. పూజా హెగ్డే, శ్రీలీలను ఎంపిక చేశారు. అయితే డేట్స్ సర్దుబాటు చేయలేక ఈ సినిమా నుంచి తప్పుకున్నారు పూజా హెగ్డే. దీంతో పూజా ప్లేస్‌లోకి మరో హీరోయిన్‌ను ఎంపిక చేసే పనిలో పడింది టీమ్. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా మీనాక్షీ చౌదరి పేరు వినిపిస్తోంది. రవితేజ 'ఖిలాడి', అడివి శేష్ 'హిట్ 2' వంటి సినిమాలతో మీనాక్షీ చౌదరి తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరిచితురాలే. ప్రస్తుతం విశ్వక్ సేన్ హీరోగా నటిస్తున్న ఓ చిత్రంలో ఈ బ్యూటీ నటిస్తున్నారు. మరి.. 'గుంటూరు కారం'లో మహేశ్‌కు జోడీగా నటించే బంపర్ ఆఫర్‌ని మీనాక్షీ కొట్టేస్తారా? చూడాలి.

పిల్లి బొమ్మ వస్తుంది!


సుధాకర్

'నెక్ట్స్ టెన్ డేస్‌లో చాలా పెద్ద డీల్ ఉంది. దుబాయ్ నుంచి ముంబైకి ఒక పిల్లి బొమ్మ వస్తుంది. దాన్ని చాలా సేఫ్‌గా మన దగ్గరకు చేర్చాలి' అనే డైలాగ్‌తో 'నారాయణ అండ్ కో' సినిమా ట్రైలర్ విడుదలైంది. సుధాకర్ కోమాకుల హీరోగా చిన్నా పాపిశెట్టి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'నారాయణ అండ్ కో'. పాపిశెట్టి ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్స్, సుఖ మీడియా బ్యానర్‌లపై పాపిశెట్టి బ్రదర్స్‌తో కలిసి సుధాకర్ కోమాకుల నిర్మించిన ఈ సినిమా ఈ నెల 30న విడుదల కానుంది. ఈ సినిమా థియేట్రికల్ ట్రైలర్‌ను హీరో విశ్వక్ సేన్ రిలీజ్ చేశారు ''చక్కని ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా 'నారాయణ అండ్ కో' రూపొందింది'' అని చిత్రయూనిట్ పేర్కొంది.

కాస్త ముందుగానే..


రామ్

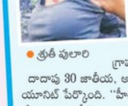
రామ్ హీరోగా బోయపాటి శ్రీను దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా రూపొందుతోన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ చిత్రంలో శ్రీ లీల నాయిక. జీ స్టూడియోస్, పవన్ కుమార్ సమర్పణలో శ్రీనివాసా చిట్టూరి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని అక్టోబరు 20న రిలీజ్ చేయాలనుకున్నారు. తాజాగా సెప్టెంబరు 15న రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇలా అనుకున్న టైమ్‌కంటే ముందుగానే ఈ సినిమా థియేటర్స్‌లోకి రానుంది. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో ఈ సినిమా రిలీజ్ కానుంది.

రైతుల నేపథ్యంలో...


మోహనకృష్ణ, సుమన్

మోహన కృష్ణ, సౌజన్య, హరిణి రెడ్డి హీరో హీరోయిన్లుగా, ఓ ప్రధాన పాత్రలో సుమన్ నటించిన చిత్రం 'మోహన్‌కృష్ణ గ్యాంగ్ లీడర్'. శ్రీ లక్ష్మణ్ దర్శకత్వంలో సింగూలూరి మోహన్‌రావు నిర్మించిన ఈ చిత్రం జూలై 7న రిలీజ్ కానుంది. ఈ చిత్రం విలేకర్ల సమావేశంలో సుమన్ మాట్లాడుతూ– ''రైతులను ఇబ్బంది పెడుతున్న ఓ బర్నింగ్ ఇష్యూపై నా పాత్ర ఉంటుంది'' అన్నారు. ''రైతులు, స్నేహం, రాజకీయం.. అంశాల నేపథ్యంలో ఈ సినిమా ఉంటుంది'' అన్నారు మోహన కృష్ణ. ''రైతు గురించి మంచి కాన్సెప్ట్‌తో ఈ సినిమా తీశాం'' అన్నారు శ్రీ లక్ష్మణ్.

త్వరలో ఎస్కేప్


శ్రుతీ పులారి

ఒకే ఒక్క పాత్రతో బాణాల క్రియేటీవ్ వర్క్స్ బ్యానర్ పై శ్రీధర్ బాణాల దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'ఎస్కేప్'. శ్రుతీ పులారి హీరోయిన్‌గా నటించారు. ''ఈ చిత్రానికి ఉత్తమ కథ, నటి, చిత్రం, సంగీతదర్శకుడు, దర్శకుడు, ఛాయాగ్రాహకుడు, గాయని, కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్.. ఇలా దాదాపు 30 జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులు దక్కాయి'' అని చిత్ర యూనిట్ పేర్కొంది. ''హీరోయిన్‌గా తొలి చిత్రంలోనే సింగిల్ క్యారెక్టర్ చేయడం హ్యాపీ'' అన్నారు శ్రుతి. ''త్వరలో చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తాం'' అన్నారు ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ గౌతం కుమార్ పీఏ.

శత్రువులెవరో...


రిచా, సాయి రోనక్

ఓ ఫొటోగ్రాఫర్ తన జీవితంలో శత్రువులెవరో, మిత్రులెవరో తెలియని సందిగ్ధంలో ఉంటాడు. అప్పుడు అతనేం చేశాడు? అనేది 'సర్కిల్' చిత్రం ప్రధాన ఇతివృత్తం. సాయి రోనక్, బాబా భాస్కర్ ప్రధాన పాత్రల్లో అర్షిణ్ మెహతా, రిచా పనై, నైనా, పార్థవ సత్య కీలక పాత్రలు చేశారు. ఫొటోగ్రాఫర్‌గా సాయి రోనక్ చేశారు. నీలకంఠ దర్శకత్వంలో ఎమ్వీ శరత్ చంద్ర, టి. సుమలత, అన్విత్ రెడ్డి, వేణుబాబు అడ్డగడ నిర్మించిన ఈ చిత్రం జూలై 7 రిలీజ్ కానుంది.